

# 最新团结读后感(实用5篇)

当品味完一部作品后，相信大家一定领会了不少东西，需要好好地对所收获的东西写一篇读后感了。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 团结读后感篇一

辅料：： 桂圆60克红豆20克

调料：： 姜15克蜂蜜15克

桂圆红豆粥做法

1. 桂圆、红豆泡水洗净
2. 鲜姜去皮，磨成姜汁备用
3. 粳米投洗干净，浸泡半小时，捞出，沥干水分。
4. 粳米放入锅中，加入约1000毫升冷水，上旺火烧沸
5. 然后转小火，加入桂圆、红豆及姜汁，搅匀
6. 煮至软烂，调入蜂蜜即可。

食用好处

红豆含有丰富的铁质，还有利尿、解毒、促进血液循环的功用

桂圆除了有浓郁的香气，在滋补气血、帮助减低失眠和心焦方面也不错

## 团结读后感篇二

——读《现代人的元曲》有感

这又是一篇美文。本文以马致远的《天净沙·秋思》这一元曲开头，这一元曲本是一首流浪者之歌，意境清瘦、哀怨。可作者却把它与人类乱砍滥伐、污染河水、猎杀动物、环境恶化等一系列的环保问题结合起来，让文章的凄惨的结局与元曲的意境达到了完美的融合。

文章运用了四个小标题：《枯藤+老树+昏鸦 优质木材》、《小桥+流水+人家人类的日用品》、《古道+西风+瘦马桌上的美食》。这前三个小标题中，前者都为曲中意境、而后者都为现代人眼中有经济利益的东西，两者的价值相比，当然是前者的价值小于后者的价值，这三个标题所引出的是人类为得到有经济效益的东西不择手段、无休止地破坏环境。而最后一个小标题《夕阳西下，断肠人在天涯》引出的一句话：“一位老人站在光秃秃的山岗上，冒着酸雨，迎着肆虐的`狂风，顶着那令人窒息的沙尘暴，留下了忏悔的泪水……”告诉人类，若人类再任意砍伐、随意污染、大肆捕杀，最终会导致物种灭绝，水土流失、生态恶化，得到与文中写的一样的结果。

这是当代人肆意攫取下一代的利益，这是自掘坟墓的行为。人类应该觉醒了，团结一致，共同保护环境，不要让元曲里的意境成为现实的噩梦！

## 团结读后感篇三

具体方法如下，红豆取适量，提前一晚浸泡好。（豆子不容易煮烂，尤其是红豆，我是采用泡一天的方法去做红豆粥的。网上说有一个方法能让红豆容易煮烂，就是将红豆放在冰箱冷冻室2小时拿出来再煮，豆子很快就就会烂了；或者待水开锅时，兑入几次凉水，被凉水激几次，豆子就很容易被煮烂！

大家也可以照着这种方法试试看。)

第二天煮的时候取出适量浸泡好的红豆，洗净，放入汤锅，注入适量清水，大火煮开后转小火，未开前可以撇去白沫。煮至豆子酥烂，可以喝到粥中沙沙的口感就可以了，吃的时候也可以根据个人口味，加入冰糖调味。（冰糖下入粥内，搅拌均匀，再焖10分钟，即可盛起食用。）

## 团结读后感篇四

黑米相信大家比较熟悉，黑米其实就是糯米里面的一种，黑米有着非常高的食用价值，经常吃黑米是可以起到很好的养生功效和保健的作用，黑米有滋阴补肾的功效，经常吃黑米可以起到很好的健脾胃以及治疗贫血等效用，黑米的作用非常的全面，我们要善于利用黑米为我们的健康服务。

黑米有多种做法，我们既可以用黑米来做成饼，也可以用黑米来做成甜点以及制作成粥，我们采用了黑米搭配上红豆制作出一道养生功效非常大的粥——黑米红豆粥。

黑米为黑稻加工产品，属于糯米类，是由禾本科植物稻经长期培育形成的一类特色品种。稻粒外观长椭圆形，稻壳灰褐色，粒型有粳、粳两种，粒质分糯性和非糯性两类。糙米呈黑色或黑褐色，营养丰富，食、药用价值高，除煮粥外还可以制作各种营养食品和酿酒，素有“黑珍珠”和“世界米中之王”的美誉。最具代表性的陕西洋县黑米、自古就有“药米”、“贡米”、“寿米”的美誉。

材料：红豆黑米白砂糖

做法：

1. 红豆和黑米洗净，清水浸泡5小时以上。

## 相关资料

一级黑米：珍选长期自然选择和人工培育中保留下来的优质黑米品种，含蛋白质、矿物质、和抗氧化成分花青素等营养成分，米粒均匀光泽、饭粒油量微甜、香味浓郁俱佳。

一级红豆：珍选长期自然选择和人工培育中保留下来的优质红小豆品种，含蛋白质、膳食纤维和多种矿物质。皮薄、味香、色泽鲜艳、豆沙含量高。

上文我们介绍了什么是黑米，我们知道黑米不但可以食用而且还有非常高的食用价值，黑米有治疗贫血和健脾胃等功效，所以我们要懂得如何利用黑米来为我们的健康服务，上文详细介绍了采用黑米搭配上红豆做成的黑米红豆粥。

## 团结读后感篇五

红豆是很多女人都喜欢的一种食物，因为红豆可以补血，而且还可以消肿，所以很多女生都会自己做红豆粥来喝，经常喝红豆粥还可以让自己的面色变得更加红润，准备做一个红豆粥应该有什么样的配料，又应该怎样去操作呢？很多人都不了解，这就是下面要介绍的内容了，快看看吧。

步骤1：超市买来的红豆取适量，提前一晚浸泡好。（豆子不容易煮烂，尤其是红豆，我是采用泡一天的方法去做红豆粥的。网上说有一个方法能让红豆容易煮烂，“就是将红豆放在冰箱冷冻室2小时拿出来再煮，豆子很快就就会烂了；或者待水开锅时，兑入几次凉水，被凉水“激”几次，豆子就很容易被煮烂！”大家也可以照着这种方法试试看。）

步骤2：第二天煮的时候取出适量浸泡好的红豆，洗净，放入汤锅，注入适量清水，大火煮开后转小火，未开前可以撇去白沫。

步骤3：煮至豆子酥烂，可以喝到粥中沙沙的口感就可以了，吃的时候也可以根据个人口味，加入冰糖调味。我不是太喜欢粥里加糖，所以就省下了几块冰糖。

粥(或称糜)，是一种把稻米、小米或玉米等粮食煮成的稠糊的食物。不同地方的粥有不同的浓度，而不同地方对其他地方的粥也有不同的别称。其他常见别名还有：稀饭及撩命汤。

粥熬好后，上面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的物质，中医里叫做“米油”，俗称粥油。它具有很强的滋补作用，可以和参汤媲美。它有补中益气、健脾和胃、补益肾精、益寿延年及养颜的功效。